

LE RÉGIME CRUDIVORE : MANGEZ VIVANT POUR VIVRE LONGTEMPS ?

**CURES « DÉTOX »,
ALIMENTATION « VIVANTE »,
JUS VERTS ET ALIMENTS GERMÉS !**

PAR D^{re} **VALÉRIE CONWAY**

AUTANT de termes nouvellement popularisés dont les renseignements plus ou moins douteux pullulent sur le Web. Quoique cette tendance vers l'alimentation « vivante » semble nouvelle, l'idée fut introduite au milieu du XIX^e siècle par le diététicien américain Sylvester Graham ^[1]. Selon ses adeptes, le crudivorisme serait un gage de longévité, il améliorerait la qualité du sommeil et la santé du système digestif, il limiterait les allergies alimentaires et l'inflammation, et il pourrait même améliorer les fonctions cognitives ! La raison d'être de ce régime alimentaire est de favoriser l'élimination des déchets et d'alcaliniser l'organisme dans le but d'optimiser son bon fonctionnement. Nécessitant des changements drastiques des habitudes alimentaires modernes, le crudivorisme est-il réellement aussi bénéfique pour la santé que certains le prétendent ?

L'ALIMENTATION « VIVANTE » : LES GRANDES LIGNES

Le régime crudivore comporte exclusivement des aliments à l'état naturel n'ayant subi aucun traitement pouvant provoquer la perte de nutriments, par exemple toute forme de cuisson à des températures excédant 47 °C ^[1]. Le régime crudivore ne se résume pas seulement à manger des aliments à l'état cru, mais plutôt à manger « vivant ». Les fruits et les légumes frais ou fermentés, de préférence bio, ainsi que les céréales et les légumineuses germées font partie de ces aliments dits « vivants » devant composer de 50 % à 100 % de l'assiette du crudivore ^[1]. Les noix, les graines, les algues, les fruits ou les champignons séchés viennent ensuite la compléter. Règle importante, la couleur vert foncé



ALIMENTS PERMIS

- Fruits crus ou séchés
- Miel non pasteurisé
- Légumes crus ou lactofermentés
- Légumineuses germées
- Céréales germées
- Pain de grains germé
- Lait de noix maison
- Noix et graines crues ou germées
- Huiles de première pression à froid
- Jus de germination
- Aliments végétaux déshydratés à froid
- Algues

doit toujours être au menu, car elle est généralement associée aux aliments très riches en phyto-composantes bioactives. Le régime crudivore doit aussi laisser une place importante aux produits issus de la fermentation, riches en bonnes bactéries venant assister le système immunitaire. L'encadré ci-dessus présente la liste des aliments permis par le régime crudivore.

LES ANTIOXYDANTS, AU CŒUR DES BIENFAITS DE L'ALIMENTATION « VIVANTE »

Rien de nouveau, si je vous dis qu'il est clairement démontré que la consommation d'une grande quantité de fruits et de légumes dans le cadre d'une saine alimentation réduit le risque de maladies chroniques.

C'est pourquoi toutes les tribus humaines ont évolué par la consommation d'aliments hautement énergétiques essentiellement composée de produits cuits.

Malheureusement, bien que nous connaissions tous les bienfaits attribués à la consommation importante de fruits et de légumes, une étude publiée récemment révèle que plus de 75 % de l'apport énergétique de nos voisins américains provient d'aliments moyennement (16 %) à très (61 %) transformés [2]. La promotion du crudivore, avec son apport substantiel en composés antioxydants, semble une solution logique afin d'améliorer la santé des populations. Toutefois, est-ce vraiment nécessaire de consommer les fruits et les légumes sous forme crue pour bénéficier de leur pouvoir « santé » ? La réponse générale à cette question est : NON !

S'il est vrai que la cuisson induit une certaine perte de nutriments antioxydants, plus particulièrement la vitamine C, la consommation quotidienne de 7 à 10 portions de fruits et légumes permet de surpasser amplement l'apport recommandé en antioxydants. Par exemple, le lessivage des composés phénoliques, principaux responsables de la capacité antioxydante dans la plupart des végétaux, s'avère relativement faible après une ébullition (100 °C) d'une durée de 10 minutes. Sachez qu'il est recommandé de consommer autour de 5000 unités ORAC par jour, soit une unité de mesure des propriétés antioxydantes des aliments, et qu'une tasse de bleuets (147 g) apporte à elle seule plus de 9000 unités ORAC ! Il est donc facile d'atteindre la cible préconisée malgré les pertes variables encourues par la cuisson de certains des aliments consommés au quotidien.

L'ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Un autre des arguments souvent relatés par les adeptes du régime crudivore est le maintien de l'équilibre acido-basique. Mais qu'est-ce que l'équilibre acido-basique au juste ? Cet équilibre fait référence à l'ensemble des mécanismes mobilisés par le corps afin de maintenir le pH sanguin entre 7,36 et 7,45 malgré les réactions métaboliques de notre corps produisant naturellement des composés acides (pH < 7) ou alcalins (pH > 7). Dans certaines conditions, la balance acido-basique de l'organisme peut pencher vers l'excès d'acidité et induire un stress physiologique chronique appelé « acidose chronique de faible niveau ». Par exemple, la consommation d'une alimentation trop riche en produits « acidifiants » et appauvrie en aliments « alcalinisants » serait capable de générer ce type d'acidose de

faible niveau, souvent diagnostiquée par le pH urinaire. Cette condition pourrait mener à diverses problématiques de santé allant de la simple fatigue à une décalcification osseuse. Règle générale, on considère les céréales et les produits animaux comme « acidifiants » et les fruits, les légumes, les noix et les graines oléagineuses comme des aliments « alcalinisants ». Considérant que les aliments « alcalinisants » peuvent neutraliser les aliments « acidifiants », les adeptes de cette théorie préconisent une diète composée à 65 % d'aliments « alcalins » et à 35 % d'aliments « acides » afin de maintenir le pH urinaire à son degré optimal, soit entre 6,5 et 7,5. Qu'en est-il réellement ? S'il est vrai que le maintien de l'équilibre acido-basique est essentiel au fonctionnement de tout organisme vivant, les acides excrétés dans l'urine ne reflètent pas nécessairement l'acidité des aliments ingérés, et encore moins un déséquilibre de l'équilibre acido-basique [3]. Le concept d'alimentation « alcalinisante » ne fait pas l'unanimité auprès de la communauté scientifique, et le peu de données disponibles reste inconsistant et variable. Par exemple, chez les aînés, on sait qu'une carence en protéines produit des effets bien plus néfastes sur la densité osseuse que la consommation d'une alimentation dite « acide » [4].

QU'EN DISENT LES ÉTUDES CLINIQUES ?

La littérature scientifique comporte très peu de données concernant les bienfaits spécifiques du régime crudivore, outre les bénéfices généralement escomptés suivant une diète riche en produits végétaux. D'ailleurs, lorsque prise comme facteur isolé, la consommation de légumes crus ou de fruits frais n'induit aucune diminution significative de divers marqueurs sanguins associés aux maladies cardiovasculaires [5]. L'adhérence à long terme à un régime crudivore est associée à des niveaux plasmatiques normaux de vitamine A, à des niveaux protecteurs de β -carotène, mais à des niveaux inférieurs de lycopène, soit trois molécules antioxydantes bien connues [6]. Ces résultats ne reflètent pas une augmentation marquée de la capacité antioxydante du plasma sanguin comme le soutiennent les adeptes du crudivore. Plus inquiétant, le régime crudivore est fortement associé à l'insuffisance pondérale (IMC < 18,5 kg/m²),

d'autant plus si ce régime est adopté sur une longue période. En fait, le risque de souffrir de maigreur, un état présentant des risques pour la santé, est trois fois supérieur chez les sujets consommant une alimentation strictement crue [7].

D'ailleurs, l'insuffisance pondérale observée chez les crudivores stricts mène souvent au déséquilibre ou même à l'arrêt complet des menstruations chez la femme [7].


LES DANGERS POTENTIELS ASSOCIÉS AU RÉGIME CRUDIVORE

Il est bien admis que les produits végétaux contiennent, de façon générale, une concentration moins importante de nutriments essentiels et biodisponibles [8]. Heureusement, la cuisson permet la destruction des antinutriments fréquemment retrouvés dans les produits végétaux et favorise ainsi la digestion de leurs composantes. On peut donc dire que la cuisson, dans la plupart des cas, accroît la biodisponibilité des nutriments. De plus, elle permet d'accroître la salubrité des aliments en diminuant leur charge microbienne, et donc le risque d'empoisonnement alimentaire.

D'un point de vue évolutif, les recherches appuient solidement que l'alimentation humaine, qu'elle soit végétarienne ou non, ne peut être énergétiquement adéquate si elle est consommée exclusivement sous forme crue. Une telle diète n'aurait pas permis à l'humain de survivre à l'état sauvage. C'est pourquoi toutes les tribus humaines ont évolué par la consommation d'aliments hautement énergétiques essentiellement composée de produits cuits. Il suffit de s'appuyer sur l'évolution des caractéristiques physiologiques de l'homme moderne depuis la maîtrise de l'utilisation du feu il y a 300 000 à 400 000 ans, pour s'en convaincre [9]. Par exemple, la dentition, la mâchoire ainsi que la musculature faciale moins proéminente couplée à l'évolution vers un système digestif plus rapide ont toutes été favorisées par la pratique de la cuisson des aliments [10]. Si les adeptes du régime crudivore soutiennent que l'absence de cuisson permet de conserver intacte l'activité des enzymes naturellement présentes dans les aliments « vivants », sachez que la grande majorité des enzymes retrouvées dans notre alimentation sont complètement dénaturées par l'acidité gastrique et ne peuvent donc pas contribuer significativement à l'amélioration de la

digestibilité des aliments consommés crus. Un régime strictement cru risque plutôt de provoquer des carences importantes pouvant, par exemple, provoquer des troubles de la croissance, une anémie ou l'ostéoporose [1, 7]. Chez les sujets suivant une diète crudivore, on rapporte souvent des carences en protéines, en vitamine B12, en phosphore et en zinc, en plus de placer les sujets à risque de carences en vitamine D et en calcium.

CONCLUSION

On peut s'entendre sur le fait que tout régime alimentaire incluant un apport important et diversifié en fruits et en légumes est généralement associé à une plus faible incidence de maladies chroniques [8]. Par contre, il semble peu probable que le régime crudivore soit la meilleure des solutions pour améliorer votre santé. Son caractère hautement restrictif risque de provoquer des carences et la monotonie, et son côté peu convivial menace la qualité des activités sociales incluant les repas en famille ou entre amis. Avant tout, il ne faut pas oublier qu'une saine alimentation implique aussi la notion de plaisir. S'il est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme d'obtenir une combinaison adéquate de nutriments, le cerveau nécessite quant à lui d'être nourri d'aliments appétissants et savoureux consommés en bonne compagnie ! 



Experte en sciences et en technologie alimentaire, la D^{re} Valérie Conway amorce une nouvelle carrière en tant que chroniqueuse et conférencière en promotion de la santé. Suivez Valérie sur le Web au www.valerieconway.com.

RÉFÉRENCES

1. CUNNINGHAM, E. « What is a raw foods diet and are there any risks or benefits associated with it? », *Journal of the American Dietetic Association*, 2004, vol. 104, n° 10, p. 1623.
2. POTI, J.M. et collab. « Is the degree of food processing and convenience linked with the nutritional quality of foods purchased by US households? », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2015.
3. POUPIN, N. et collab. « Impact of the diet on net endogenous acid production and acid-base balance », *Clinical Nutrition*, 2012, vol. 31, n° 3, p. 313-321.
4. HANLEY, D.A. et S.J. WHITING. « Does a High Dietary Acid Content Cause Bone Loss, and Can Bone Loss Be Prevented With an Alkaline Diet? », *Journal of Clinical Densitometry*, vol. 16, n° 4, p. 420-425.
5. VAN BUSSEL, B.C. et collab. « A Healthy Diet Is Associated with Less Endothelial Dysfunction and Less Low-Grade Inflammation over a 7-Year Period in Adults at Risk of Cardiovascular Disease », *The Journal of nutrition*, 2015, vol. 145, n° 3, p. 532-540.
6. GARCIA, A.L. et collab. « Long-term strict raw food diet is associated with favourable plasma beta-carotene and low plasma lycopene concentrations in Germans », *Br J Nutr*, 2008, vol. 99, n° 6, p. 1293-300.
7. KOEBNICK, C. et collab. « Consequences of a long-term raw food diet on body weight and menstruation: results of a questionnaire survey », *Ann Nutr Metab*, 1999, vol. 43, n° 2, p. 69-79.
8. SABATÉ, J. « The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigm shift? », *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2003, vol. 78, n° 3, p. 502S-507S.
9. ARMELAGOS, G.J. « Brain Evolution, the Determinates of Food Choice, and the Omnivore's Dilemma », *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2014, vol. 54, n° 10, p. 1330-1341.
10. CARMODY, R.N. et R.W. WRANGHAM. « Cooking and the Human Commitment to a High-quality Diet », *Cold Spring Harbor Symposia on Quantitative Biology*, 2009, vol. 74, p. 427-434.

Plus efficace

Jusqu'à 4 fois plus efficace que d'autres marques*

Élu Meilleur produit immunitaire et phytothérapique, Prix Alive 2014

Huile d'origan à base d'origan sauvage biologique certifié

Contient de 75 à 85 % de carvacrol d'origine naturelle

Diluée à 1:3 dans de l'huile d'olive biologique

Entreprise familiale

L'origan, c'est notre affaire.



- Biologique
- Végétalienne
- Sans OGM
- Sans soja
- Sans gluten
- Sans additifs chimiques

joyofthemountains.com 1-866-547-0268

*Référence : principes actifs antigrrippaux des huiles d'origan vendues dans le commerce et de leurs huiles de conservation, *Journal of Applied Pharmaceutical Science* 2012; 02(07) 214-18.